5.018 Polievka fazuľová s kyslou kapustou
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	1800	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
fazuľa suchá	1,50	1,50	1,80	1,80	2,50	2,50	3,00	3,00
kapusta kyslá	3,00	3,00	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00
múka hladká	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,60	0,60
smotana	1,00	1,00	1,50	1,50	1,80	1,80	2,00	2,00
cesnak	0,10	0,09	0,10	0,09	0,20	0,18	0,20	0,18
mlieko	1,50	1,50	1,80	1,80	2,00	2,00	2,50	2,50
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
soľ	0,05	0,05	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12
paprika mletá červená	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Prebratú, umytú a namočenú fazuľu uvaríme do mäkka, kapustu uvaríme osobitne. Uvarenú fazuľu a kapustu spolu zmiešame, pridáme zápražku, ktorú pripravíme z nasucho opraženej múky, rozriedime olejom, mliekom a smotanou. Dochutíme soľou, očisteným prelisovaným cesnakom a varíme ešte 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	407	98	4,56	2,1	0,9	13,3	3,2	60,4	1,1	0,012	0,1	0,1	10,2	0,0
B	514	123	5,63	2,8	1,2	16,6	4,1	78,9	1,4	0,015	0,1	0,1	16,7	0,0
C	691	166	7,49	4,0	1,8	22,0	5,5	95,4	1,8	0,020	0,1	0,1	20,2	0,0
D	824	198	8,85	5,1	2,5	25,4	6,5	113,5	2,2	0,023	0,2	0,1	23,5	0,0